

Mitgefühl mit Deinen inneren Anteilen

Stelle Dir in Deinem Herzen ein Licht vor, das dieses wärmt und hell macht... Lasse dieses Licht in jeden Winkel Deines Herzens kommen..... Lass das ganze Herz hell und warm werden... Und dann stelle Dir vor, dass diese Wärme und Helligkeit aus dem Herzen sich im gesamten Brustraum ausdehnt und sich von dort weiter ausbreitet in den ganzen Körper, sodass der Körper erfüllt ist von der Wärme und Helligkeit eines Herzens... Und jetzt lass dieses Licht aus Deinem Herzen durch die Fußsohlen austreten, sodass sich nach und nach ein Lichtkreis um Dich herum bildet... Stelle Dir vor, dass dieses Licht unerschöpflich ist, dass es eine unerschöpfliche Quelle von Helligkeit und Wärme gibt, die diesen Lichtkreis nährt....

Und nun lade die Person, die Du vor 10 Jahren warst, - wenn Du noch recht jung bist, die Person, die Du vor 1 - 2 Jahren warst - in diesen Lichtkreis ein und sende ihr dann Wärme und Helligkeit aus Deinem Herzen, sodass dieses frühere Ich von Dir warm und hell wird... Als nächstes lade den Teenager, der Du mal warst, in diesen Lichtschein ein und sende ihm das Licht aus Deinem Herzen, sodass sie oder er sich warm und hell fühlen kann... Und dann lade das kleine Kind, das Du ca. zwischen ein und vier Jahren warst, in den Lichtkreis ein. Und wieder sendest Du ihm die Wärme und das Licht aus Deinem Herzen... Und dann stelle Dir die Person vor, die Du im Alter sein wirst, und laden auch sie in den Lichtkreis ein und sende ihr die Wärme und das Licht aus Deinem Herzen... Und zum Schluss wähle ein Ich aus, das Dir besonders bedürftig erscheint, egal in welchem Alter, vielleicht auch die Person, die Du morgen sein wirst, die mit besonders viel fertig werden muss, vielleicht das Kind, das Du warst zu einem besonders herausfordernden Abschnitt Deines Lebens. Wähle ein Ich, einen Zustand aus, bei dem Du weißt, da war ich wirklich bedürftig oder da werde ich bedürftig sein, und sende diesem anderen Ich, das nun bei Dir ist, die Wärme und das Leuchten aus Deinem Herzen. Hülle dieses Ich ein in Wärme und Licht... Und dann bekräftige die Situation für Dich mit Worten: Zum Beispiel „Ich bin voll Wärme und Mitgefühl für mich selbst und ich vertraue darauf, dass mir diese Fähigkeit immer zur Verfügung steht, wenn ich will...“. Nimm Dir noch einen Moment, das zu spüren und komme dann mit der vollen Aufmerksamkeit nach und nach zurück in den Raum.

Eine Übung von Ken Wilber (1991) aus seinem Buch "Mut und Gnade"

